



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

## میزان مصرف پتاسیم



بیمارستان امام سجاد (ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری دیماه ۱۴۰۱

پزشک تایید کننده: دکتر شیروودبخشی فوق

تخصص نفرولوژی

سایت بیمارستان

[www.hospes.iums.ac.ir](http://www.hospes.iums.ac.ir)

## رژیم غذایی مخصوص بیماران کلیوی

چطور می‌توان تجمع پتاسیم در بدن را به حداقل رساند؟ یکی از بهترین راه‌های کاهش پتاسیم، ایجاد تغییر در رژیم غذایی است. برای این کار، شما باید بدانید که غذاهای حاوی پتاسیم بالا و پایین کدامند. در این رابطه حتما برچسب ترکیبات در مواد غذایی را با دقت بررسی کنید.

به خاطر داشته باشید، تنها این مهم نیست که شما چه چیزی می‌خورید، بلکه این موضوع که چه مقدار از آن می‌خورید نیز دارای اهمیت است.

کنترل میزان مصرف، عامل مهمی جهت موفقیت در تنظیم رژیم غذایی مناسب برای کلیه‌ها می‌باشد. حتی اگر غذایی با میزان پتاسیم کم در نظر گرفته شود، در صورتیکه به میزان زیاد از آن مصرف نمایید، قطعاً سطح پتاسیم شما افزایش خواهد یافت.

میزان مصرف پتاسیم روزانه ۲ گرم (۲۰۰۰ میلی گرم) می‌باشد که پتاسیم در تمام میوه‌ها سبزیجات و نان و غلات و خشکبار و گوشت می‌باشد.

غذاهایی که در هر وعده مصرفی حاوی ۲۰۰ میلی گرم و یا کمتر پتاسیم باشند، غذاهای کم پتاسیم در نظر گرفته می‌شوند.

## چه میزان پتاسیم بی خطر است؟

مبتلایان به بیماری‌های کلیوی که رژیم پتاسیم محدود دارند، معمولاً باید میزان مصرف پتاسیم خود را کمتر از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز نگه دارند.

## چطور می‌توانید پتاسیم غذاها و سبزیجات را کاهش دهید؟

تا جایی که می‌توانید به جای سبزیجات و میوه‌های کنسروی، از میوه و سبزیجات تازه و یا یخ زده استفاده کنید. پتاسیم موجود در محصولات کنسروی، از میوه به داخل آب یا شربت داخل کنسرو تراوش می‌کند. اگر از آب میوه کنسروی در وعده غذایی خود استفاده کنید و یا آن را بنوشید، قطعاً سبب افزایش سطح پتاسیم می‌گردد. این آب، معمولاً دارای نمک بالایی است که سبب احتباس آب در بدن می‌شود. این موضوع می‌تواند سبب عوارض و مشکلات کلیوی گردد. این مساله در مورد آب گوشت نیز صادق است، بنابراین از خوردن آن اجتناب کنید.

اگر مجبور به استفاده از کالای کنسروی می‌باشید، حتماً آب آن را تخلیه کرده و دور بریزید. همچنین محتویات کنسرو را با آب بشویید. این کار سبب کاهش پتاسیم می‌گردد.

اگر شما در حال پخت غذایی هستید که دارای سبزیجات با پتاسیم بالا می‌باشد و تمایلی به جایگزین نمودن سبزیجات ندارید، در واقع می‌توانید مقداری از پتاسیم آنها را خارج کنید.

بنیاد ملی کلیه، روش‌های زیر را جهت شستشوی سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، هویج، چغندر، کدو تنبل توصیه می‌کند:

۱. سبزیجات را پوست گرفته و آن را در آب سرد ریخته تا تیره نشوند.

۲. سبزیجات را خرد کنید.

۳. آنها را با آب گرم به مدت چند ثانیه بشویید.

۴. قطعات را در آب گرم به مدت حداقل دو ساعت خیس کنید.

میزان آب مورد استفاده ۱۰ برابر مقدار سبزیجات باشد.

اگر سبزیجات را به مدت طولانی خیس می‌کنید، حتما هر چهار ساعت یکبار آب آن را عوض کنید.

۵. برای چند ثانیه، مجدد سبزیجات را با آب گرم بشویید.

۶. سبزیجات را با آب به میزان پنج برابر مقدار آن، بپزید.

علائم ناشی از افزایش میزان پتاسیم عبارتند از:

- خستگی
- ضعف
- بی حسی و یا سوزن سوزن شدن
- حالت تهوع
- استفراغ
- درد قفسه سینه
- نبض نامنظم

سبزی های دارای پتاسیم کم		میوه های دارای پتاسیم کم	
کاهو (یک لیوان)	لوبیا سبز (نصف لیوان)	لیموترش زرد (نصف یک عدد)	لیمو شیرین (نصف یک عدد)
فلفل سبز (نصف لیوان)	خیار پوست کنده (نصف لیوان)	آب انگور	زغال اخته
کلم (نصف لیوان)	شاهی		
سبزی های دارای پتاسیم متوسط		میوه های دارای پتاسیم متوسط	
بادمجان (نصف لیوان)	اسفناج خام (نصف لیوان)	انجیر (نصف لیوان یا 100 گرم)	آب سیب (نصف لیوان)
کرفس خام (یک شاخه)	کدو (نصف لیوان)	گیلاس (نصف لیوان یا 90 گرم)	انگور (15 عدد یا 90 گرم)
تربچه (نصف لیوان)	پیاز (نصف لیوان)	نارنگی (2 عدد کوچک یا 240 گرم)	سیب (1 عدد کوچک یا 120 گرم)
هویچ (یک عدد خام کوچک)	شلغم (نصف لیوان)	هلو تازه (1 عدد یا 180 گرم)	هندوانه (1 برش یا 400 گرم)
سبزی خوردن (یک بشقاب میوه خوری کوچک)	بروکلی (نصف لیوان)	گریپ فروت (نصف یک عدد کوچک یا 330 گرم)	توت فرنگی (نصف لیوان)
سبزی های دارای پتاسیم زیاد		میوه های دارای پتاسیم زیاد	
سبب زمینی آبپز (یک عدد متوسط)	اسفناج پخته (نصف لیوان)	شلیل (یک عدد کوچک)	برگه زرد آلو (5 عدد)
گوجه فرنگی (یک عدد متوسط)	چغندر (نصف لیوان)	طالبی (یک برش متوسط یا 330 گرم)	پرتقال (1 عدد کوچک یا 95 گرم)
بامیه	آب گوجه فرنگی (نصف لیوان)	آب پرتقال (نصف لیوان)	خرما (3 عدد)
قارچ پخته	کدو حلواپی (نصف لیوان)	کیوی (یک عدد متوسط یا 100 گرم)	خربزه (یک برش متوسط یا 300 گرم)
	کرفس پخته	موز (یک عدد متوسط یا 130 گرم)	گلابی (1 عدد متوسط یا 120 گرم)
		انار (نصف انار متوسط)	زرد آلو (نصف لیوان یا 165 گرم)